

W

EEK 3: WAAR KOMT JOUW ONZEKERHEID VANDAAN?

Waar komt jouw lichamelijke onzekerheid vandaan?

In hoeverre heeft jouw **opvoeding** (moeder, vader, broers/zussen, anderen die dichtbij je stonden) een invloed gehad op jouw (lichamelijke) onzekerheid?

Welke invloed heeft jouw **schoolomgeving** (klasgenootjes, leraren, vriendjes/vriendinnetjes uit de buurt) gehad op jouw lichaamsbeeld?

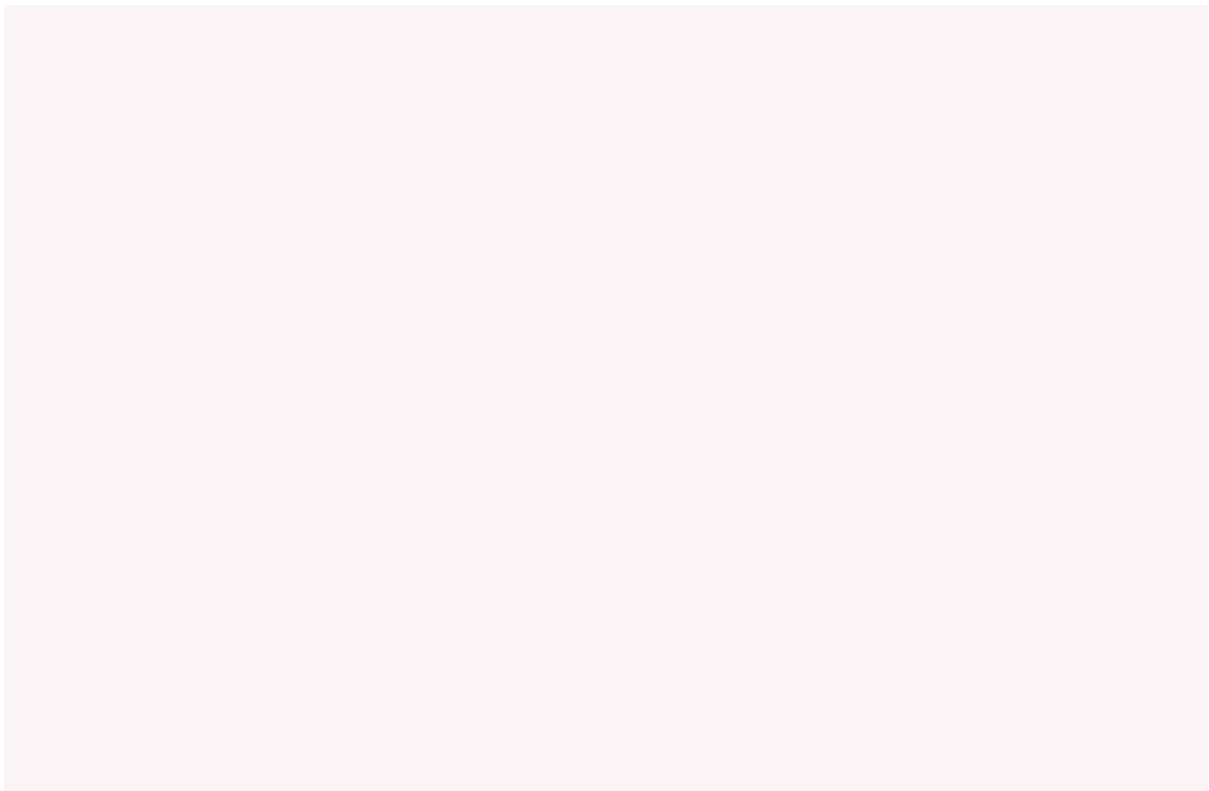
W

EEK 3: WAAR KOMT JOUW ONZEKERHEID VANDAAN?

Welke invloed heeft het "**ideaalbeeld van de maatschappij**" (denk aan: tv, tijdschriften, social media, vriendinnen, kennissen) op jouw lichaamsbeeld?



Welke invloed heeft het **vergelijken met anderen** op jouw lichaamsbeeld?



W

EEK 3: WAAR KOMT JOUW ONZEKERHEID VANDAAN?

Welke invloed hebben jouw **karaktoreigenschappen** (perfectionistisch, streberig, etc.) op jouw lichaamsbeeld?

Welke **belemmerende overtuigingen** heb jij over jezelf en je lichaam?

W

EEK 3: WAAR KOMT JOUW ONZEKERHEID VANDAAN?

Weekopdracht:

Ga kritisch door jouw lijst met mensen/bedrijven die je volgt op social media (Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, etc.). Welke hebben een positieve invloed op jou? Welke hebben een negatieve invloed op jou en maken je eigenlijk alleen maar onzekerder? **Ontvolg** degenen die een negatieve invloed op jou en jouw lichaamsbeeld hebben!

Extra aantekeningen:

Blijf deze gehele week bewust van waar jouw onzekerheid vandaan komt. Praat eventueel met je ouders of vriendinnen hierover. Krijg je nog extra inzichten deze week over waar jouw belemmerende overtuigingen over jouw lichaam vandaan komen? Noteer ze dan hieronder.

Veel succes deze week.

Liefs, Milou